

スポーツ



としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

キッズ講習無料体験会

キッズダンス…8月2日(火) 午後4時～4時45分◇講師…高田朝美氏◇小学1～6年生◇15名◇運動のできる服装、室内履き、フタ付き飲み物持参◇小学1～2年生は付き添いが必要。

月いち無料体験会

8月2日(火) ヨガ…午前9時30分～10時15分、ピラティス…午前10時30分～11時15分、タイ古式ヨガ…午後1時45分～2時30分、ストレッチ

…午後7時15分～8時◇16歳以上の方◇各回15名◇運動のできる服装
いずれも**申**7月14日から2次元コードで申込み※先着順。
申当館 ☎3980 - 3131 (午前10時～午後8時)



区民歩こう会「九品仏浄真寺から等々力不動尊・等々力深谷へ」

8月7日(日) 午前9時50分 東急大井町線九品仏駅前広場集合◇九品仏駅～浄真寺～等々力不動尊～深谷公園～等々力深谷～等々力駅まで。軽装、飲み物、雨天決行のため雨具持参◇300円**申**当日集合場所で受付。
申豊島歩こう会 吉越 ☎3986 - 8620

区民親子釣教室「ハゼ釣り」

9月4日(日) 午前6時 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HAL)前集合。木更津方面※小雨決行◇区内在住、在勤、在学の方とその家族◇80名◇3,000円(未就学児無料)
申電話で8月22日までに豊島区釣友連合会事務局 今成 ☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

社会福祉協議会

「つたえる、つたわる、やさしい日本語」

8月3日(水) 午後2～4時 としま区民センター◇外国にルーツを持つ人をはじめ誰にでも効果的なコミュニケーション方法を学ぶ。講師…東京都生活文化スポーツ局都民生活部/村田陽次氏◇40名
申電話かファクスかEメールで7月14～28日の間に「豊島区民社会福祉

協議会地域相談支援課 ☎3981 - 4392、
☎5950 - 1239、**申**CSW
_toshima@a.toshima.ne.jpへ。2次元コードからの申込みも可
※先着順。



『赤い鳥』を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

8月6日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷旧宣教師館◇小川未明「とんぼのおじいさん」、宮原晃一郎「大蜘蛛」**申**当日直接会場へ。
申当館 ☎3985 - 4081

はがきなどの記入例

- ①事業またはイベント名
 - ②〒住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥その他必要事項
- ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
申住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

8月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987 - 4172～4	長崎健康相談所 ☎3957 - 1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳～1歳3か月児)【予約制】	4・25日(木) 午前9時～9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月～4歳児)【予約制】	18日(木) 午前9～10時	9・30日(火) 午前9～10時
	母親学級【予約制】	13日(土) 午前9時～正午	
	パパ・ママ準備教室【予約制】	13日(土) ①午後0時30分～3時15分 14日(日) ②午前9時～11時45分 ③午後0時30分～3時15分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)【予約制】 ※対象…令和4年度 20歳～39歳の男性	12日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診【予約制】 ※対象…令和4年度 20歳～39歳の女性	3日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談【予約制】	12日(金) 午後1～2時	17日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談【予約制】		18日(木) 午前9時30分～11時
	女性の健康相談【予約制】		
	HIV(エイズ)検査【予約制】 ※結果は検査の1週間後	8日(月) 午後1時30分～2時30分	
このころの健康	B型・C型肝炎ウイルス検査【予約制】 ※結果は約1か月後に郵送	12日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談【予約制】	26日(金) 午後2～4時	2日(火) 午後2時～3時30分
その他	家族相談【予約制】	22日(月) 午後2～4時	
	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前8時30分～正午、午後1～5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)【予約制】	31日(水) 午後2時～3時30分 ☎公害保健グループ ☎3987 - 4220 電話相談は随時受付。	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会【予約制】 ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	30日(火) 午前10時～10時30分 ☎生活衛生グループ ☎3987 - 4175	

8月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

16日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～11時15分	10日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分
	17日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
	29日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分

☎池袋保健所 ☎3987 - 4174 ☎長崎健康相談所 ☎3957 - 1191

体育施設へ行こう

- 申込みは、前日までに各施設へ
- 詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973 - 1701

◆**かんたん体操と食育体験教室(全4回)**…9月6～27日 火曜日 午前9時30分～10時30分◇16歳以上の方◇4,000円※都度参加(1,300円)も可※定員に達した場合は参加不可◇10名◇動きやすい服装**申**8月2日(区外の方は8月9日)午前9時から直接当館窓口申込み※先着順。

雑司が谷体育館 ☎3590 - 1252

◆**脂肪スッキリ体験会実施中!**…7月20日(水)・21日(木) 午後1時40分～2時40分◇歩行中心の水中運動。膝痛、腰痛の方でも関節に負担の少ない運動が可能◇16歳以上の方◇各5名◇550円◇水着、スイムキャップ、タオル、飲み物持参**申**当日先着順受付。

池袋スポーツセンター ☎5974 - 7262

◆**小学1～2年初心者水泳教室(全4回)**①8月1日(月)・2日(火)・4日(木)・5日(金)、②8月22日(月)・23日(火)・25日(木)・26日(金)◇午後1時～1時50分◇各8名◇4,800円**申**往復はがきで7月23日(必着)までに「〒170 -

0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※直接窓口申込みも可。申込み多数の場合は抽選。

◆各種教室(都度参加のご案内)

●**シニア(65歳以上)の方**…①シニア体操、②シニア体操プラス、●**16歳以上の方**…①ジェンヌヨガ、②かんたん椅子ヨガ、③フラダンスビギナー、④宝塚ミュージカルダンス、⑤ピラティス、⑥健康づくり(施設利用料必要)、●**産後のママ対象**…骨盤調整ピラティス、●**プール**…①アクアサーキット※施設利用料必要、②水中トレーニングほか水泳教室多種あり。●**幼児、小学生対象**…①水泳、②体操、③ダンス◇600円～1,800円**申**当日先着順受付。

巣鴨体育館 ☎3918 - 7101

◆**フリーパス会員受付中!**
プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料で参加可◇区内在住の高校生以上の方◇月3,500円◇印鑑、本人確認書類、写真(スナップ写真可)を持参し直接当館窓口へ。

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

相続専門税理士による
「相続」無料相談会
in 板橋区
7月17日・18日
9:15～19:00
※最終受付18:00
板橋区グリーンホール101会議室
東京都板橋区栄町36-1
●東武東上線「大井町」駅北口から徒歩約5分
●都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口から徒歩約5分
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。
相続専門税理士として
相続500件以上の解決実績!!
税理士法人 ASAC 総合事務所
住所:豊島区池袋3-11-1 シノキ第一ビル2階
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp
URL:http://www.asac.co.jp/
ご予約・ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
【電話受付時間 平日 9:30～19:00
土日 9:30～18:00】

庭木1本から
お手入れ承ります
見積無料
お客様へのお約束
✓土日でもOKです
✓トイレはお借りしません
✓お茶はご遠慮します
生垣剪定(1m×2m)
通常2,200円を
先着10名様限り
1,100円(税込)
株式会社ガーデンエクスプレス
営業時間 東京北支店 9:00～17:00
練馬区土支店 3-19-12
03-5933-2811

むさし介護アカデミー
介護の資格を取るなら
むさし
介護職員初任者研修
介護福祉士実務者研修
むさし介護アカデミー
池袋校 OPEN!
東京都豊島区南池袋2-10-3 齋藤ビル4F
有料職業紹介サービス始めました!
許可番号【13-ユ-314212】
アクセス
池袋駅 徒歩8分
東池袋駅 徒歩8分
有料職業紹介サービス始めました!
許可番号【13-ユ-314212】
お問合せ(国分寺本校)
042-349-6444

老人ホームを探すなら
オアシス介護
0120-512-551
9:30～17:30(平日のみ)
無料相談
お客様に代わって
施設をお探しいたします
経験豊富な相談員が
電話でサポート!
株式会社 ハートメディカルケア

軽費老人ホーム 8月1日
ケアハウス/グランコート まもなくオープン
現地見学会開催中!(予約制) **申込受付中**
元気な時から最期の時まで 埼玉県入間市
ご利用できる施設です 西武池袋線
池袋駅から特急30分
入居金 0円 (入居時預かり保証金30万円)
全室個室(13畳) 月額 120室 合計 **121,940円**～
内訳
○居住費(家賃) 65,000円～(予定)
○生活費(食費) 46,940円
○事務費 10,000円
※介護保険の自己負担分、水道光熱費は別途
シャワー、トイレ、ミニキッチン付
共用エリアには温泉大浴場(入居)
●埼玉県入間市高倉5-2-12(土地・建物・法人所有) ●西武池袋線「入間市」駅から徒歩16分(約1.3km)又はバス5分+徒歩6分(約400m) ●全120室/今募集120室 ●RC造地上4階建て ●建築面積1862.45㎡ ●居室面積/21.6㎡ ●入居資格/65歳以上、自立・要支援・要介護(入居資格審査有り) ●入居時預かり保証金/30万円 ●大型自家発電装置完備
資料請求
お問合せ **社会福祉法人 愛心会**
04-2966-3333
FAX **04-2966-3332**